

Программа курса: “Микропрактики заботы о себе 2.0”

Вводный вебинар 40 минут “Практики и теория заботы о себе”

Видеоуроки

Видеоурок "Первые маркеры вашей усталости"

Видеоурок "Продуктивная пауза"

Видеоурок "Мотивация близких: как объяснить, что мама тоже человек и ей нужен отдых"

Видеоурок "Что мешает вам разрешить себе отдых"

Видеоуроки о конкретных микропрактиках

Ваш уникальный набор микропрактик - 20 инструментов в помощь себе

Бонус 1 "Ваш внутренний критик: как его остановить"

Бонус 2: Эфир эндокринолога о гормонах и усталости

Бонус 3 "Гиперфункционирование"

Рабочая тетрадь

Микрозадания

Задание 1. «Составляем список действенных способов заботы о себе»

Задание 2. «У кого мы можем учиться заботиться себе»

Задание 3. «Препятствия к заботе о себе»

Задание 4. «Как разбить действия на маленькие шаги»

Задание 5. «Организовываем детей так, чтобы маме давали время»

Задание 6. «Маленькие вылазки во внешний мир» - забота об общении и поддержании связей

Задание 7. «Забота о теле»

Задание 8. «Забота об эмоциях»

Задание 9. «Забота о новой информации»

Задание 10. «Как вы себя чувствуете, когда начинаете заботиться о себе» - внутренние стопоры

Задание 11. «Работа с внутренним критиком»

Задание 12. «Завершение»

Вебинар обратной связи

Задания помогут вам:

- ✓ сфокусироваться
- ✓ замедлиться
- ✓ вновь ощутить себя собой
- ✓ настроиться на свое внутреннее состояние и понять, что же вам действительно нужно
- ✓ создать уникальный список микропрактик заботы о себе
- ✓ реализовать те теоретические знания, которые вы получили на вебинаре, в конкретные практики самопомощи

О пакетах участия:

Пакет “Самостоятельный”: вы проходите задания курса в своем темпе, участвуете в вебинаре обратной связи

Пакет “С поддержкой”: Вы проходите курс в сопровождении куратора, который комментирует ваши ответы на задания и отвечает в чате на ваши вопросы в течении 30 дней. Вы участвуете в вебинаре обратной связи и задаете свои вопросы.

Пакет ПРЕМИУМ: У вас есть персональный чат со мной на 30 дней, где вы можете задать 3 вопроса в неделю о программе, а я отвечу вам в формате аудио. Вы проходите курс в сопровождении куратора, который комментирует ваши ответы на задания и отвечает в чате на ваши вопросы в течении 30 дней. Вы участвуете в вебинаре обратной связи и задаете свои вопросы.

[ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ](#)